

冥想：最简单有效的压力管理方式！

冥想不仅可以纾解压力，还能把压力转换成动力！

冥想减压书

李忻 著



西南师范大学出版社
东方出版社

冥想减压书

李忻 著



 西南师范大学出版社
东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

冥想减压书/李桁著. —重庆: 西南师范大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5621-4943-9

I. ①冥… II. ①李… III. ①压抑(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第105064号

冥想减压书

李桁 著

责任编辑: 范慧华

出版发行: 西南师范大学出版社

邮编: 400715

地址: 重庆市北碚区天生路2号

<http://www.xscbs.com>

东方出版社

邮编: 100706

地址: 北京市朝阳区门内大街166号

<http://www.peoplepress.net>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 香河华林印务有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/40

印 张: 5 5

字 数: 130千字

版 次: 2010年6月 第1版

印 次: 2010年6月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4943-9

定 价: 19.80元

冥想：通往健康与智慧的心灵之旅

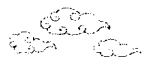
冥想这个词也许给你古老而神秘的感觉，但这其实是存在了数千年的一个误解。冥想是很古老，但是并不神秘，其效果是很实在的，在科学发达的今天，冥想不仅没有没落，反而是让更多的人受益。

1973年诺贝尔物理学奖获得者、英国物理学家约瑟夫森说：“以冥想开启直觉，可获得发明的启示。”

前美国副总统科尔、苹果CEO乔布斯、好莱坞知名演员兼导演克林特·伊斯特伍德，以及日本松下电器创办人松下幸之助等，都是冥想的受益者。著名管理专家、《第五项修炼》的作者彼得·圣吉，也在数年前拜在国学和佛学大师南怀瑾先生门下学习禅修。

2003年8月，美国《时代》杂志刊发了专号：“冥想的科学”，其中提到：“各式各样的美国人都正在用冥想来提高自身的免疫系统，来减轻压力。”

在美国，从学校到职场，甚至监狱，都在使用冥想，来达成减压、静心、自我沟通、提升潜力、心理保健等目的。《时代》杂志甚



至把美国称为“冥想的国度”，因为现在在美国仅练习瑜伽的人就超过了一千五百万。

2008年3月4日，英国《泰晤士报》健康与生活方式专栏报道了布里斯托尔大学的脑科学教授凯西·赛克斯的最新研究成果：冥想可以改变大脑结构和减轻压力。她说：“数据显示，冥想对于减轻压力、调节情绪、延缓大脑衰老、增强学习新知识和接受信息的能力方面的积极效应，会随着时间的增长而日益显现。”大脑结构改变，意味着相应的能力的提升和性格的改变，新的优秀品质会生成，旧的坏脾气会消失。

2008年9月，一本叫做《工作累了，就冥想吧：每天二十分钟自我净化》的书，登上了日本经管类畅销书榜首，成为被压力困扰的日本职场人士的减压法宝。

冥想成为时尚，不是因为它的神秘，而是因为它的巨大功效得到了科学的揭示和验证。

生理方面：

冥想降低新陈代谢率和心率，达到深沉的休息和再生。

冥想降低皮质醇水平，通俗地讲就是减轻压力。

冥想降低高血压。

冥想可以帮助哮喘患者，使呼吸更容易。

冥想减缓大脑的老化，并且增加大脑灰质，从而增强大脑的能力，而研究表明，大脑灰质越多，人的智力表现越好。

心理方面：

冥想改变脑波，改善创造力和学习能力，改变大脑运行的方式。

冥想有助于减少焦虑、抑郁、易怒和情绪低落。

冥想可以提高记忆力。

冥想可以增加幸福感。

冥想可以增强情绪的稳定性。

美国科学家Emily Anthes 2009年2月在美国历史最悠久的科普类杂志Scientific American发表的一篇叫做《提升大脑能力的六种方法》的文章中指出，“冥想，即把注意力转到内心做沉思和放松，似乎有助于改善任何类型的焦虑失调，而且它还能减轻疼痛，解决高血压、哮喘、失眠、糖尿病、抑郁甚至皮肤问题。”并且提到：“研究者们发现，大脑细胞典型的常态是在不同的时刻激发活动，但在冥想中它们是同步激发的。研究也显示了左前额叶皮层大脑活动的尖峰激励状态，大脑的这一区域通常和积极的情绪联系在一起。那些在冥想中这一区域最为活跃的人，也极大地提高了免疫系统功能。”其中，关于大脑细胞活动的说法也许太专业，我来做个形象的比喻，就是假如一般情况下大脑活动如同用步枪一发一发地打子弹，那么在冥想状态下就是打冲锋枪或者机关枪，我们大脑的活力得到数十倍数百倍的提升。

以上种种，表明随着我们对冥想的科学探索的深入，冥想的积



极作用正在被不断地发现。

我目前搜集的资料，已经揭示了如此之多的益处，总括起来，就是一句话：冥想可以全面系统地保持我们的身心健康并且全面激活我们的身心潜力，让我们活得更健康和智慧。

我本人也是冥想的受益者。从3年前开始练习音乐冥想，我就发现，我找到了一直渴望的自然、安全、简单有效的心理保健的方法，能够使健康的我们更健康，并且对于各种心理伤害具有更强的免疫力。

无论是我个人的心理成长，还是我从事的心理辅导工作，冥想都越来越发挥出强大而神奇的效果。每个来访者，都背负着巨大的烦恼和创伤，而经过冥想的调理之后，都或多或少地有积极的改善，例如心灵的痛苦得到缓解或减轻，身心疲惫的状态明显得到改善和恢复，对自己的认识更加深刻全面，获得力量 and 解决问题的洞见，等等。至于我本人，所体会到的是，在我的心灵深处，具有应对一切烦恼的潜力。随着我不断地练习，这些潜力也逐渐被唤醒。我越来越清楚地知道我真正的问题是什么，我真正需要的是什么，我怎样生活。随之而来的，就是现实状况的改变，越来越远离紧张、焦虑、烦躁、恐惧，越来越充满宁静、从容、喜悦和自由。

因此我打算把我所使用的方法整理出来，帮助更多的人。

冥想的功效系统、综合、安全，是传承自远古的自然疗法的核心技术。而其最显而易见的功效，恰好就是纾解压力，纾解不仅是缓

解，还包括了对压力的控制和转化，我们不仅可以化压力为动力，甚至可以自行主动调节压力的大小，使它成为我们事业与生活的帮手而不是障碍。

现在，请接受我的邀请，来冥想吧！

李 忻

2009年11月20日



目 录

冥想：通往健康与智慧的心灵之旅 1

开卷 冥想纾压概说 1

一、冥想是应对压力的绝好方法 3

二、冥想的概念、内容、方式和原理 6

三、冥想纾压的原理、步骤和技术 13

四、冥想的准备工作 17

(一) 环境 17

(二) 着装 19

(三) 必备的道具 20

五、冥想的辅助用品 23

(一) 蜡烛 23



(二) 心灵音乐 23

(三) 植物精油 24

第一卷 入门练习：冥想初体验 27

一、正确的姿势 29

(一) 坐式 31

(二) 卧式 33

(三) 站立式 35

二、放松身体的练习 36

(一) 最快速的放松练习 39

(二) 抖动你的身体 40

(三) 两款简单的全身扫描放松 42

三、放松大脑的练习 44

(一) “打天鼓” 45

(二) 叩齿 45

(三) 舌头操 46

(四) 两款简单的观想放松练习 47

（五）有点难度但是效果显著的练习	48
------------------	----

四、专注力练习 52

（一）专注于呼吸	53
（二）利用蜡烛来练习专注	56
（三）利用愿望来练习专注	56
（四）利用植物精油来练习专注	57
（五）专注于你身体的某个部位	58
（六）专注于时钟的声音	59

第二卷 压力的应急技巧：5分钟缓解不良状况 61

一、迅速缓解疲劳 64

（一）迅速改善大脑不良状态的练习	65
（二）迅速缓解身体疲劳的练习	70
（三）利用观想来迅速缓解疲劳	72
（四）利用观想珠宝来缓解疲劳	73
（五）利用植物精油迅速缓解疲劳	75
（六）迅速缓解视疲劳的观想练习	76

二、迅速改善身体不适 77



- (一) 迅速改善思绪混乱 78
- (二) 迅速缓解晕眩 79
- (三) 迅速改善昏沉 80
- (四) 对付“郁闷” 82
- (五) 改善胃部不适 84
- (六) 缓解脊椎不适 86

第三卷 压力的释放与化解：把快乐和安详延长到15分钟 89

一、释放压力的练习 93

- (一) 喊吧 93
- (二) 抽风 96
- (三) 蹭墙 99
- (四) 静坐与静卧 100
- (五) 爬行 102

二、释放脑部压力的练习 105

- (一) 让淋浴成为更大的享受 105
- (二) 简单的思绪清空术 107
- (三) 应对发热发胀 108

(四) 应对昏沉	111
(五) 利用观想释放脑部压力	113
三、应对消极面的冥想	114
(一) 无视消极面	116
(二) 更深地无视消极面	117
(三) 将无视进行到底	119
(四) 在无视的基础上再加把劲: 学会调动积极面	122
四、学习用积极的态度看待问题	124
(一) 愿景冥想	126
(二) 消极思维的逆转练习	129
(三) 面对最糟糕的自己	132
(四) 积极思维的生成与塑造	135
第四卷 压力的转化: 用半小时享受自己和自己的约会	141
一、管理压力从感受自己的身体开始	146
(一) 发现婴儿般的自己	147
(二) 深度的全身扫描	149



(三) 感受自己的力量 153

(四) 回到初始状态 157

二、身心合一的初步探索 161

(一) 动态冥想：最直接的方式 164

(二) 身体记忆：内在洞见的自我提炼 167

(三) 无知无欲的彻底放松 173

(四) 快乐与力量之源：预演你理想的生活 177

三、享受和利用压力的组合拳 180

(一) 让心变大：挑战压力的练习 183

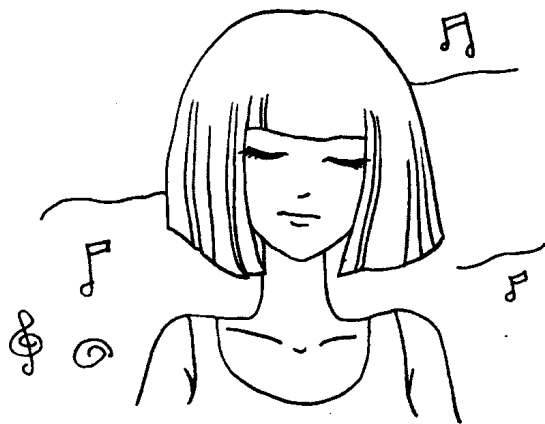
(二) 一念之转：让痛苦的煎熬变成快乐的期待 186

(三) 超然物外：感受强大的自己 190

(四) 水的感悟：驾驭压力的生命智慧 192

后记 201

开卷 冥想纾压概说



一、冥想是应对压力的绝好方法

如果要评选21世纪流行语top10，“压力”绝对可以上榜，这个词汇，出现的频率实在很高，而我们也越来越深受其害。当然，这里所说的压力，不是大气压力之类的物理压力，而是我们自身的心理压力。

心理压力，在教科书里，被定义为对外界刺激或者环境感到不适应而产生的心理状态。

压力本身不仅不可消除，而且伴随我们从生到死的整个一生，对于我们具有很积极的作用，如果没有压力，人类就没有文明；作为个体的人，如果没有压力，也难以发展自己的能力和应用自己的潜力，也没有成就。

不过，压力过大却会对我们的身心带来损害，丝毫没有积极的助益。我们要学会缓解过大的压力，要纾解它和管理它。

我们自己有很多方式纾解压力，比如各种休闲活动，可以使我们暂时从高压环境里抽离出来，待我们重新集聚力量了，再去面对压力；又比如通过向亲友倾诉，可以宣泄我们的一些痛苦和负面情绪，让我们感觉轻松一点；也有的人，为了应对压力，养成不良嗜好，包括烟草依赖、酒精依赖，甚至赌博和性放纵等恶习，为压力付出巨大代价。